

# MENTORING WEEKEND

---

**TRE – Tension Release Exercises – nowatorska metoda pracy ze stresem i napięciem** (*Mentoring Weekend - warsztat Find Your Energy, 29 września 2019*)

*"Gwarancją sukcesu jest zarządzanie energią, a nie czasem"*  
*T. Schwarz*

W życiu mamy tyle stresu, na ile sobie pozwolimy. Stres jest z nami każdego dnia: w pracy, w domu, na urlopie... Stres może wpływać na nas pozytywnie lub destrukcyjnie. Jeżeli jesteśmy tego świadomi możemy sięgnąć po działania zaradcze.

Na warsztacie Find Your Energy pokażemy nowatorską metodę pracy z ciałem Tension Release Exercises, która pomaga lepiej i zdrowiej funkcjonować w czasach presji, nadmiernej ilości obowiązków i odpowiedzialności. Metoda z dużym powodzeniem zyskuje popularność wśród sportowców, zawodów wysokiego ryzyka w tym elitarnych jednostek wojskowych (GROM i FORMOZA) oraz menadżerów.



# MENTORING WEEKEND

## Tension Release Exercises

to opracowana przez dr David'a Berceli'ego metoda, która sięga po atawistyczny odruch jakim jest **drżenie**. W trakcie stresującego doświadczenia to zjawisko pojawia się jako atawistyczny odruch obronny. Drżenie w warunkach komfortowych pozwala ciału rozładować nadmiar ładunku we wszystkich układach ciała, na poziomie fizjologicznym, neurologicznym i psychologicznym. Metoda polega na uruchomieniu w ciele, za pomocą sekwencji ćwiczeń, wibracji neurogenicnych (drzeń), umożliwiającą uwolnienie się od stresu i traumy

W trakcie warsztatu doświadczymy wiele prostych narzędzi uwalniania napięć w ciele, których utrzymanie zwykle kosztuje nas mnóstwo energii. Organizm pozbawiony bólów zdrowieje, jesteśmy bardziej odporni i mamy więcej sił. Wiedza na temat procesów zachodzących w naszym organizmie pozwala na świadome zarządzanie własną energią, które zabezpiecza nas przed wypaleniem i brakiem zdrowia.

*Zapraszamy na nowe doświadczenia na poziomie ciała, emocji i umysłu.  
Magdalena Kwaśniewska-Tafel, Ryszard Tafel*

**WAŻNE:** Przeciwwskazania do ćwiczenia TRE to: ciąża, połów, jaskra, padaczka, ostre stany zapalne i pourazowe, ciężkie choroby serca, schizofrenia, zaburzenia psychotyczne.

